



## Der Mensch in der Grube Ein Klassiker der ACT, vielleicht eine Anregung für Dich?

Hast Du manchmal das Gefühl, dass alle Deine Bemühungen, Dein Leben zu verbessern, nur dazu führen, dass es Dir noch schlechter geht?

Hast Du den Eindruck, dass Deine Aktivitäten, die Dich aus einer Schwierigkeit herausbringen sollen, Dich nur noch tiefer hineintreiben?

Schau Dir an, ob Du Dich in der folgenden Geschichte vom **Mensch in der Grube** wiederfindest.

Gefunden in: [Akzeptanz- und Commitmenttherapie \(ACT\) von Matthias Wengenroth, Beltz 2017](#) (Affiliatelink zum Blick in 's Buch bei amazon)

Ich erzähle sie hier in meinen eigenen Worten nach:

Es geht um eine Person, die mit verbundenen Augen auf dem Feld ihres Lebens umherläuft.

Das macht sie immer so, weil man ihr das so gesagt hat.

Man hat ihr auch eine Tasche mitgegeben.

Aber dafür hat sie sich nie interessiert.

Es ist ja immer gut gegangen.

Bis auf den einen Tag, als sie in eine Grube gefallen ist.

Das tat weh.

Niemand hatte ihr erzählt, dass es auf ihrem Feld eine oder mehrere Gruben gibt.

Sehr unangenehm.

Ob sie wohl jemals da heraus kommt?

Ihr fällt die Tasche ein und sie findet darin eine Schaufel.

Also fängt sie an, zu graben.

In dem Glauben, dass man sich wohl etwas dabei gedacht hatte, sie ihr mitzugeben. Aber irgendwie hat sie das Gefühl, das ihr das Graben nichts bringt.

Sie glaubt, das Loch scheint eher größer zu werden.

Sehen kann sie das nicht, sie hat ja die Augen verbunden.

Aber was soll sie machen außer graben?

Sie hat nur die Schaufel.

Damit kann sie nur graben.

Und irgendetwas muss sie doch tun.

Also gräbt sie weiter...

Übertrage diese Geschichte gerne auf Deine (berufliche oder private) Situation, die Dich beschäftigt.



- Kannst Du **Ähnlichkeiten** feststellen?
- In welche **Grube** bist Du gefallen?
- Was ist Deine **Schaufel**, Deine Art zu graben?
- Und welche **Folgen** hat Dein Graben?
- Inwieweit gräbst Du Dich womöglich immer **tiefer** in Deine Grube?

Notiere Dir gerne:

### **1. Die Grube, in der ich sitze**

Mein Problem, z. B. mein ungeliebter Job:

### **2. Meine Schaufel und/oder meine Art zu schaufeln**

Was habe ich getan und was tue ich, damit ich aus der Situation heraus komme? Was habe ich vermieden und vermeide ich, damit ich aus der Situation heraus komme?

### 3. Die Folgen, die mein Graben hat

Welche Auswirkungen hat das, was ich bisher getan habe, damit es mir besser geht, auf mich und mein Leben?



Wenn Du es dabei nicht belassen willst:

### 4. Alternativen zum Graben

Was könnte ich sonst noch tun, was könnte ich anders machen, damit es mir besser in meinem Leben geht?